

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Київський національний університет будівництва і архітектури

**ПРОФЕСІЙНА МАЙСТЕРНІСТЬ ТРЕНЕРА**

Методичні вказівки  
до вивчення курсу для студентів  
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,  
другого освітнього рівня (магістр)  
галузі знань  
01 Освіта/Педагогіка

Київ 2023

УДК 796. 071. 4  
К-17

Укладачі: Р.А. Калениченко, кандидат психологічних наук, доцент  
Є.О. Наумець, ст. викладач

Рецензент О.А. Озерова, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент  
Відповідальний за випуск О.М. Шамич, доктор психологічних наук,  
професор

*Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту,  
протокол №5 від 24 січня 2023 року.*

К-17 **Професійна майстерність тренера / уклад.** Р.А. Калениченко, Є.О. Наумець.  
– Київ: КНУБА, Талком., 2023. – 23 с.

Розглянуто вимоги до підготовки до практичних занять та самостійної  
підготовки, змістовні модулі, ключові слова тем, література для самостійної  
підготовки, а також вимоги до написання і оформлення індивідуальних робіт  
(рефератів).

УДК 796. 071. 4

Призначено для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
другого освітнього рівня (магістр), галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка».

© КНУБА, Талком, 2023

### Загальні положення

Метою навчальної дисципліни «Професійна майстерність тренера» є оволодіння студентами теоретичних знань про сутність професійної майстерності тренера (уявлення про професійну майстерність, структуру, критерії і функції тренерської діяльності, уміння і здібності тренера), про професійне самовдосконалення тренера, вимоги до особистості тренера.

Вивчення дисципліни проводиться після засвоєння курсів «Психологія», «Психологія здорового способу життя» та «Психологія спорту».

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми *студенти повинні:*

#### **Знати:**

1. структуру та функції професійної майстерності тренера;
2. компоненти професійної діяльності у процесі становлення професійного досвіду;
3. необхідні професійні уміння і здібності тренера, методи професійного самовдосконалення;
4. вимоги до особистості тренера (індивідуально-психологічні характеристики особистості, професійно-педагогічна етика і такт);
5. структуру педагогічної техніки;
6. етапи професійного становлення особистості, особливості професійної деформації особистості (синдром емоційного вигорання), особливості та структуру спортивно-педагогічного спілкування, стиль керівництва та спілкування;
7. особливості рефлексивного управління суперником у спорті;
8. зміст тренерської творчості та тренерського передбачення під час тренувального процесу.

#### **Вміти:**

1. застосовувати особистісно-орієнтований стиль спілкування та тренування, елементи тренерської творчості, тренерського передбачення під час тренувального процесу;
2. формувати професійну майстерність спортсменів, боротися з професійними деформаціями особистості на етапах професійного вдосконалення.

Зміст методичних вказівок підготовлено у відповідності до навчальної робочої програми відповідної дисципліни. Розглянуто особливості створення тренерської філософії, вибору стиля тренера, тренування характеру спортсменів; тренування спортсменів з різними відмінностями фізичних та інтелектуальних можливостей; як покращити навички комунікації та мотивацію спортсменів; принципи навчання; основні принципи фізичної підготовки; основні принципи управління командою, взаєминами та ризиками.

Вивчення навчального матеріалу передбачає активну самостійну роботу магістрів в тому числі під керівництвом викладача. Її результати контролюються і оцінюються під час практичних занять.

Під час вивчення навчальної дисципліни застосовуються наступні форми навчання: практичні заняття, а також самостійна робота студентів.

***Навчальна програма складається з двох змістовних модулів «Принципи побудови тренерської роботи. Принципи поведінки» та «Принципи навчання. Основні принципи фізичної підготовки. Принципи управління», які включають 15 практичних занять.***

***Методичні вказівки складаються з таких розділів:***

I. Методичні рекомендації щодо підготовки і проведення практичних занять.

II. Практичні заняття з курсу «Професійна майстерність тренера».

III. Методичні рекомендації до виконання індивідуальних робіт (рефератів).

IV. Тематика рефератів.

V. Перелік типових питань з дисципліни «Професійна майстерність тренера».

VI. Список літератури до курсу «Професійна майстерність тренера».

### **Розділ I. Методичні рекомендації щодо підготовки і проведення практичних занять**

Практичне заняття (п. з.) – це форма навчального заняття, при якому педагог організує детальний розгляд студентами окремих теоретичних положень навчального предмета й формує в них уміння та навички їх практичного застосування шляхом індивідуального практичного виконання відповідно сформульованих завдань. П. з. можуть існувати у виді спеціальних, технічних і ряду інших. Особливе та надзвичайно важливе місце серед них посідають спеціальні заняття, які безпосередньо формують, розвивають і вдосконалюють майстерність. П. з. проводяться із використанням сучасних інноваційних та інтерактивних методів, а саме: рольових ігор, педагогічної практики, мозкового штурму, стажування, лабораторних робіт, тренування, які передбачають глибоку, всебічну і різноманітну підготовку їх учасників, уміння здійснити складні розумові дії та вимагають від них значних емоційно-вольових зусиль.

Більш якісному проведенню практичних занять сприяє методично правильно проведений інструктаж – короткі, лаконічні та чіткі вказівки науково-педагогічного працівника щодо виконання тих чи інших дій. Він, як правило, передує проведенню різних вправ, практичних робіт і характеризується дуже стислою формою викладання вказівок про місце, час і послідовність виконання певних практичних дій.

Інструктаж є важливою складовою частиною забезпечення високого рівня проведення заняття. Тому він вимагає відповідної змістовної та методичної підготовленості. Для якісного проведення інструктажу, виходячи з передового педагогічного досвіду, можна запропонувати такий алгоритм дій:

– чітке формулювання теми, мети та послідовності інструктажу;

- визначення правил, методів, прийомів, способів, засобів проведення даного заняття, всебічне обґрунтування методики його організації;
- визначення критерії оцінки опанування суб'єктами учіння відповідних знань, навичок та умінь;
- нагадування теоретичних основ практичних дій: докладне пояснення запланованих навчальних дій, які буде виконувати суб'єкт учіння, використовуючи водночас відповідні засоби наочності;
- визначення найбільш ефективних і оптимальних способів та прийомів реалізації навчальних дій і завдань (бажано демонструвати їх певними дидактичними прийомами та засобами показу);
- ознайомлення студентів з тими педагогічними ситуаціями та предметами, які будуть використовуватися під час занять;
- показ моделі певних дій;
- перевірка правильного розуміння мети, сутності й ролі заняття і моделі та методів їх реалізації;
- уточнення питань, які можуть викликати певні труднощі під час проведення практичних занять;
- перевірка глибини сприйняття і способів виконання основних елементів дій суб'єктами учіння, зазначення причин і характеру помилок, які найчастіше мають місце під час проведення цього заняття, та способів їх уникнення;
- доведення до свідомості студентів заходів безпеки, яких вони повинні дотримуватися під час заняття;
- надання допомоги студентам у виборі літератури, наочних матеріалів, матеріальної бази та способів їх використання;
- зазначення місця, змісту, методу та форми самостійної праці над проблемами майбутнього заняття.

Практичне заняття включає проведення попереднього контролю знань, умінь і навичок тих, хто навчається, постановку загальної проблеми викладачем та її обговорення, розв'язування контрольних завдань, їх перевірку і оцінювання.

## **Розділ II. Практичні заняття з курсу «Професійна майстерність тренера»**

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1. Створення тренерської філософії (2 год.)**

#### Теоретичні питання

1. Справжня цінність тренерської філософії.
2. Важливість розуміння того, хто ви є і яким тренером хочете стати.

#### Список літератури

1. Rainer Martens. Successful coaching. - 4th ed. United States: Human Kinetics, 2013. 443 p.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.
3. В.М. Костюкевич Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

#### Основні поняття

Тренер, тренерська філософія, переконання, принципи, взаємовідносини в групі.

#### Завдання до самопідготовки

1. Опрацюйте теоретичні питання. Розкрийте зміст основних понять з теми.
2. Скажіть, які дві речі повинен зробити тренер для створення власної тренерської філософії?

#### Методичний практикум

1. Використовуючи джерело: Rainer Martens. Successful coaching. - 4th ed. United States: Human Kinetics, 2013. 443 p., з'ясуйте, як рівень самооцінки впливає на ефективність діяльності тренера.

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2. Визначення задач тренера. Вибір стиля тренера. (2 год.)**

#### Теоретичні питання

1. Основні завдання тренера.
2. Три стилі тренерської роботи та їх вплив на спортсменів.
3. Лідерство у діяльності тренера.
4. Як створити командну культуру.
5. Етичний кодекс тренера.

#### Список літератури

1. Rainer Martens. Successful coaching. - 4th ed. United States: Human Kinetics, 2013. 443 p.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.

3. В.М. Костюкевич Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.

4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

#### Основні поняття

Завдання тренера, стилі тренерської роботи, лідерство, командна культура.

#### Завдання для самопідготовки

1. Назвіть, як відрізняються ступені значимості перемоги у рекреаційних та змагальних спортивних програмах?
2. Визначте, як потрібно підкреслювати своїм спортсменам більш високу значимість прагнення до перемоги, чим самої перемоги.
3. Назвіть, як спорт виховує почуття самовіддачі та допомагає спортсменам виробити етичну поведінку?
4. Що можна вважати довгостроковим завданням у занятті спортом?

#### Методичний практикум

1. Визначте основні особисті цілі, які повинен переслідувати тренер у своїй професійній діяльності за Райнером Мартенсом.

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3. Тренування характеру спортсменів. Тренування різних спортсменів (2 год.)**

#### Теоретичні питання

1. Виховання характеру спортсмена – важливий обов'язок тренера.
2. Характер та гідна спортивна поведінка.
3. Особливості організації тренерської роботи з формування характеру спортсменів.

#### Список літератури

1. Rainer Martens. Successful coaching. - 4th ed. United States: Human Kinetics, 2013. 443 p.

2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.

3. В.М. Костюкевич Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.

4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

#### Основні поняття

Характер, виховання характеру спортсмена, гідна спортивна поведінка, формування характеру.

#### Завдання для самопідготовки

1. Для виконання самостійної роботи з даної теми необхідно дати визначення характеру та відповіді на питання: чому виховання характеру спортсмена є важливим обов'язком тренера? (письмово).

#### Методичний практикум

1. Дайте характеристику основним методикам організації тренерської роботи з формування у спортсменів характеру.

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 4. Комунікація зі спортсменами (2 год.)**

#### Теоретичні питання

1. Вісім основних проблем комунікації, з якими стикаються тренери.
2. Використання соціальних мереж для спілкування спортсменів та тренерів.
3. Методологічні проблеми покращення навичок комунікації.
4. Гендерні відмінності спортсменів та особливості врахування статті у діяльності тренера.

#### Список літератури

1. Rainer Martens. Successful coaching. - 4th ed. United States: Human Kinetics, 2013. 443 p.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.
3. В.М. Костюкевич Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

#### Основні поняття

Комунікація, спілкування, комунікація зі спортсменами, проблеми комунікації, навички комунікації, соціальні мережі.

#### Завдання до самопідготовки

1. Опрацюйте теоретичні питання. Розкрийте зміст основних понять з теми.
2. Дайте визначення комунікації, назвіть вісім основних проблем комунікації.
3. Назвіть, як покращити навички комунікації (письмово).

#### Методичний практикум

1. З'ясуйте, як спортсмени та тренери використовують соціальні мережі для спілкування?

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 5. Мотивація спортсменів. Управління поведінкою спортсменів (2 год.)**

#### Теоретичні питання

1. Шляхи підвищення мотивації спортсменів.



2. Позитивна, превентивна та коригуюча дисципліна.

#### Список літератури

1. Rainer Martens. Successful coaching. - 4th ed. United States: Human Kinetics, 2013. 443 p.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.
3. В.М. Костюкевич Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

#### Основні поняття

Мотивація спортсменів, управління поведінкою, позитивна, превентивна та коригуюча дисципліна.

#### Завдання до самопідготовки

1. Ознайомтеся, чому позитивна дисципліна ефективна, у книзі: Rainer Martens. Successful coaching. - 4th ed. United States: Human Kinetics, 2013. 443 p.

#### Методичний практикум

1. Визначте, як допомогти спортсменам отримати задоволення.
2. Розкрийте зміст шести основних компонентів превентивної дисципліни та інструкції щодо застосування коригуючої дисципліни.

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 6. Ігровий метод. Навчання технічним навичкам. (2 год.)**

#### Теоретичні питання

1. Технічні та тактичні навички.
2. Принципи ігрового методу.
3. Особливості навчання спортсменів з використанням ігрового методу.

#### Список літератури

1. Rainer Martens. Successful coaching. - 4th ed. United States: Human Kinetics, 2013. 443 p.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.
3. В.М. Костюкевич. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

#### Основні поняття

Принципи навчання, принципи управління, ігровий метод, технічні та тактичні навички.

#### Завдання до самопідготовки

1. Назвіть принципи ігрового методу.
2. З'ясуйте, що таке технічні та тактичні навички?
3. Визначте недоліки традиційного методу.

4. Встановіть, як навчати спортсменів з використанням ігрового методу?

#### Методичний практикум

1. Визначте, як змусити ігровий метод працювати на вас.

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 7. Навчання тактичним навичкам (2 год.)**

#### Теоретичні питання

1. Особливості засвоєння спортсменами технічних і тактичних навичок.
2. Знання, необхідні спортсменам для прийняття правильних технічних і тактичних рішень.
3. Фактори впливу на ухвалення тактичних рішень.
4. Принцип організації гарного тренування.

#### Список літератури

1. Rainer Martens. Successful coaching. - 4th ed. United States: Human Kinetics, 2013. 443 p.

2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.

3. В.М. Костюкевич Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.

4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

#### Основні поняття

Технічні і тактичні навички, технічні і тактичні рішення, тренування.

#### Завдання до самопідготовки

1. Встановіть, які знання необхідні спортсменам для прийняття правильних тактичних рішень?

2. З'ясуйте, які є три етапи формування технічних навичок та роль тренера на кожному етапі.

#### Методичний практикум

1. Запропонуйте принцип організації гарного тренування.
2. Визначте фактори впливу на ухвалення тактичних рішень.

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 8. Планування навчання (2 год.)**

#### Теоретичні питання

1. Технологія складання навчального плану на сезон.
2. Методика складання навчального плану на тренування.

#### Список літератури

1. Rainer Martens. Successful coaching. - 4th ed. United States: Human Kinetics, 2013. 443 p.

2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.

3. В.М. Костюкевич Теорія і методика тренування спортсменів високої

кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.

4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

#### Основні поняття

Навчання, планування навчання, навчальний план на тренування.

#### Завдання до самопідготовки

1. Ознайомтеся з технологією складання навчального плану на сезон (Rainer Martens. Successful coaching. - 4th ed. United States: Human Kinetics, 2013. 443 p.).

#### Методичний практикум

1. Підготуйтеся до застосування на занятті методики складання навчального плану на тренування (Rainer Martens. Successful coaching. - 4th ed. United States: Human Kinetics, 2013. 443 p.).

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 9. Основи фізичної підготовки (2 год.)**

#### Теоретичні питання

1. Механізм роботи тіла.
2. Основні правила силових та м'язових тренувань.
3. Принципи фізичної підготовки.

#### Список літератури

1. Rainer Martens. Successful coaching. - 4th ed. United States: Human Kinetics, 2013. 443 p.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.
3. В.М. Костюкевич Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

#### Основні поняття

Фізична підготовка, механізм роботи тіла, правила тренувань, принципи фізичної підготовки.

#### Завдання до самопідготовки

1. Ознайомтеся з основними правилами силових та м'язових тренувань.

#### Методичний практикум

1. Обґрунтуйте участь тренера у розробленні та проведенні програм фізичної підготовки.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 10. Фізична підготовка енергетичної системи (2 год.)**

### Теоретичні питання

1. Основи фізіології енергетичних систем організму.
2. Методика оцінки та моніторингу енергетичної підготовки.

### Список літератури

1. Rainer Martens. Successful coaching. - 4th ed. United States: Human Kinetics, 2013. 443 p.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.
3. В.М. Костюкевич Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

### Основні поняття

Фізична підготовка, енергетичні системи організму, енергетична підготовка.

### Завдання до самопідготовки

1. Ознайомтеся з основними правилами визначення енергетичних потреб вашого виду спорту.

### Методичний практикум

1. З'ясуйте, як проводити оцінку та моніторинг енергетичної підготовки.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 11. М'язова підготовка (2 год.)**

### Теоретичні питання

1. Основи м'язової підготовки спортсменів.
2. Фізичні якості м'язів та їх вплив на тренування.

### Список літератури

1. Rainer Martens. Successful coaching. - 4th ed. United States: Human Kinetics, 2013. 443 p.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.
3. В.М. Костюкевич Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

### Основні поняття

М'язова підготовка, м'язи, якості м'язів, вимоги до м'язової підготовки.

### Завдання до самопідготовки

1. Ознайомтеся, як визначити вимоги до м'язової підготовки для вашого виду спорту та оцінити м'язову підготовку спортсменів.

## Методичний практикум

1. З'ясуйте, як розробити програму м'язової підготовки.

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 12. Харчування спортсменів. Боротьба з наркотиками (2 год.)**

#### Теоретичні питання

1. Раціон спортсмена.
2. Роль вуглеводів, жирів та білків у живленні організму.
3. Роль харчових добавок у харчуванні спортсмена.
4. Основна інформація про наркотичні засоби, яка необхідна для надання кваліфікованої допомоги спортсменам.

#### Список літератури

1. Rainer Martens. Successful coaching. - 4th ed. United States: Human Kinetics, 2013. 443 p.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.
3. В.М. Костюкевич Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

#### Основні поняття

Харчування, раціон, вуглеводи, жири, білки, наркотичні засоби, харчові добавки.

#### Завдання до самопідготовки

1. Ознайомтеся, як забезпечити питний баланс в організмі спортсменів і запобігти тепловому удару та пов'язаним з ними наслідкам.
2. Ознайомтеся, коли і що має їсти спортсмен перед змаганнями, під час змагання та після його завершення.

#### Методичний практикум

1. З'ясуйте, скільки має їсти спортсмен для збереження, зниження та набору ваги.
2. З'ясуйте, як виявити ознаки наркотичної залежності у спортсменів.

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 13 Управління командою (2 год.)**

#### Теоретичні питання

1. Управління політикою та інформацією команди.
2. Управління персоналом та навчанням.
3. Управління проведенням змагань та заходів.
4. Управління логістикою та фінансами команди.

#### Список літератури

1. Rainer Martens. Successful coaching. - 4th ed. United States: Human Kinetics, 2013. 443 p.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування /

В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.

3. В.М. Костюкевич Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.

4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

#### Основні поняття

Управління командою, інформація, персонал, навчання, логістика, фінанси.

#### Завдання до самопідготовки

1. Перерахуйте, які джерела фінансування спортивних команд Вам відомі?

2. Запропонуйте цікавий сценарій проведення урочистої церемонії нагородження.

#### Методичний практикум

1. Спробуйте скласти поради для спортсменів, який Вони зможуть використовувати вже на першому занятті.

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 14. Управління взаєминами (2 год.)**

#### Теоретичні питання

1. Взаємовідносинами і навички міжособистісного спілкування.
2. Особливості ефективної організації взаємодії з колегами-тренерами, керівництвом, медичним персоналом, судьями, батьками спортсменів та засобами масової інформації.

#### Список літератури

1. Rainer Martens. Successful coaching. - 4th ed. United States: Human Kinetics, 2013. 443 p.

2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.

3. В.М. Костюкевич Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.

4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

#### Основні поняття

Спілкування, взаємовідносини, взаємодія, конфронтація, управління взаєминами.

#### Завдання до самопідготовки

1. Опрацюйте теоретичні питання. Розкрийте зміст основних понять з теми.

2. Визначте, якими навичками міжособистісного спілкування Ви повинні володіти?

#### Методичний практикум

1. Проаналізуйте, якими методами можна реагувати на конфронтацію?

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 15. Управління ризиками (2 год.)**

### Теоретичні питання

1. Особливості управління ризиками у застосуванні до тренера.
2. Правові обов'язки тренера.

### Список літератури

1. Rainer Martens. Successful coaching. - 4th ed. United States: Human Kinetics, 2013. 443 p.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.
3. В.М. Костюкевич Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

### Основні поняття

Управління, ризик, необережність, неосудність, відповідальність.

### Завдання до самопідготовки

1. Назвіть 10 правових обов'язків тренера.

### Методичний практикум

1. Продумайте, як Ви будете здійснювати управління ризиками для Вашого виду спорту, щоб захистити спортсменів.

### **Розділ III. Методичні рекомендації щодо виконання індивідуальних робіт (рефератів)**

#### **Вимоги до змісту реферату**

Під час аналізу змісту реферату кафедра звертає увагу на використання автором нових досягнень науки, передового інноваційного педагогічного досвіду, переконливість і достовірність поданих фактів, обґрунтованість висновків і узагальнень, коректність використання наукової літератури, науково-практичну цінність роботи. Хоча розробка реферату не передбачає результату, який є вкладом в науку, проте нові дані, факти, думки, новації, інновації, своєрідна їх інтерпретація і несхожа на попередні систематизація повинні в роботі бути.

При виконанні реферату необхідно обґрунтувати актуальність, викласти історію питання, інтерпретувати дані досліджень, які проводились вченими (або особисто автором), проаналізувати літературні джерела. Іноді при розробці теми штучно “притягують” такий матеріал, який має другорядне значення або і зовсім не потрібен для даної конкретної роботи. Матеріал слід висвітлювати ґрунтовно, логічно, але уникати зайвих відступів, дрібних, не характерних фактів.

Робота повинна завершитися чіткими і конкретними висновками. При цьому потрібно звертати увагу на оформлення роботи згідно з Держстандартом її грамотність, правильний запис використаної літератури, цитат і посилань на джерела. Студенті працюють під керівництвом викладача кафедри.

#### **Вибір теми і складання плану реферату**

Першим, дуже відповідальним кроком є вибір студентами теми реферату, яка повинна відповідати сучасному стану розвитку педагогічної теорії та практики, відповідати програмі навчальної дисципліни, потребам освітнього процесу у ВНЗ. Кафедра пропонує студентам тематику рефератів. Слід виходити також з того, що студенті повинні дати згоду на розробку запропонованої їм теми. Старости груп складають списки, де вказують: номер групи, прізвище та ініціали студента, назву теми і подають їх на кафедру. Студент може просити дозволу на власну тему, яка викликає в нього інтерес. Недоцільно вибирати теми, які добре і всебічно висвітлені в літературних джерелах. Їх важко доповнити новими думками, фактами. В цьому випадку виклад змісту роботи може звестися до звичайного копіювання (компіляції).

Нова, маловивчена тема відкриває більше можливостей для прояву самостійності і виявлення творчих здібностей студента. Після вибору і схвалення теми роботи студент розробляє графік її виконання. Він передбачає такі етапи:

1) вибір теми реферату, з'ясування ступеня її досліджуваності в літературі;



- II) підбір літератури, складання бібліографічного списку;
- III) вивчення літератури та інших джерел;
- IV) написання роботи;
- V) подання роботи викладачеві;
- VI) захист реферату.

Після ознайомлення із загальною і спеціальною літературою складається попередній варіант плану роботи. По ходу накопичення матеріалу та його систематизації план удосконалюється й корегується. Після завершення підготовчої роботи складається його остаточний варіант.

Структура роботи передбачає такий вигляд: зміст, вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел, додатки (за необхідністю).

Після складання графіка, вивчення літературних та інших джерел рекомендується розробити план роботи, який може обговорюватися із викладачем.

Форма плану може бути різною. Як правило, він включає вступ, основну частину, висновки і список використаної літератури. Можна вмістити також і додатки.

У вступі розкриваються актуальність і важливість теми, висвітлюються вихідні методологічні положення, які визначають підхід до теми, дається історіографія і характеристика джерел для того, щоб виявити ступінь дослідження теми, аспекти, які потребують вивчення.

ступ дає загальне уявлення про роботу й має містити такі основні моменти:

- а) обґрунтування теми;
- б) актуальність обраної теми, ступінь її досліджуваності;
- в) визначення мети та завдань роботи, виділення кола питань, які слід розглянути для найповнішого розкриття теми;
- г) стислий огляд літератури та інших джерел.

Основна частина роботи присвячується розгортанню центральної ідеї і розв'язанню означених у виступі завдань.

Змістом реферату можуть бути:

1. аналіз актуальних проблем педагогіки вищої школи за спеціальністю (інформатика, металознавство, тощо), освітніх або психолого-педагогічних проблем;
2. аналіз і характеристика існуючих проблем в педагогіці вищої школи
3. аналіз комплексу науково-методичних проблем та явищ теорії та практики педагогіки вищої школи (власного досвіду, досвіду досвідчених колег).

Основна частина роботи складається з двох-чотирьох параграфів, у свою чергу розбитих на підрозділи (параграф має включати більше 2–х підрозділів). Кожний параграф має висвітлювати самостійне питання поставленої проблеми, підрозділ — окрему частину цього питання.

Надзвичайно важливим є збереження логічного зв'язку між параграфами (підрозділами в параграфі) і послідовність переходу від одного параграфу до іншого. Зміст параграфів і підрозділів має відповідати їхній назві, закінчуватися стислими висновками.

Робота завершується загальними висновками. Вони мають бути чіткими, місткими й короткими за формою. Нових фактичних даних, теоретичних положень у цій частині подавати не слід, доречно підкреслити перспективу розвитку проблеми в освітній практиці, а також запропонувати власні практичні рекомендації. Висновки констатують ступінь реалізації мети і завдань, які були визначені у вступі, а також теоретичну цінність виконаної роботи.

## Оформлення роботи

Допускається оформлення реферату в рукописному або надрукованому варіантах. Приблизний обсяг реферату 25-35 сторінок тексту комп'ютерного друку.

Стандартний лист, набраний на комп'ютері, має до 30 рядків, надрукованих через 1,5 інтервали на одному боці (розмір шрифту 14 пунктів). Довжина кожного рядка — 62-66 знаків, новий абзац починається з відступу не менше 15 мм. Лист має такі поля: верхній — не менше 20 мм, нижній — 20 мм, правий — 15 мм, лівий — 25 мм.

Вписувати в текст окремі іншомовні слова, формули чи умовні позначення можна пастою, чорнилом лише чорного кольору.

Друкарські помилки, описки, які виявилися після написання реферату, можна виправляти підчищенням або зафарбовуванням коректором і нанесенням правильного тексту. Допускається наявність не більше двох виправлень на одній сторінці.

Текст основної частини реферату поділяють на параграфи та підрозділи.

Параграф не слід починати з нової сторінки. Заголовки структурних частин реферату, а саме „Зміст”, „Вступ”, „Основна частина” „Список використаних джерел”, „Додатки” (за необхідністю), друкуються з нової сторінки, з вирівнюванням по центру і виділенням жирним шрифтом.

Заголовки параграфів і підрозділів друкуються маленькими літерами (окрім першої великої) з абзацу, крапку в кінці заголовку не ставлять. Відстань між заголовком та текстом має становити 2 інтервали.

Не допускається розміщення назви параграфу або підрозділу в нижній частині сторінки, якщо далі подається лише рядок тексту.

Нумерацію сторінок подають арабськими цифрами у правому нижньому куті без крапки. Титульний аркуш вважається за першу сторінку, але нумерація на ньому не проставляється. Наступні сторінки нумерують починаючи з другої.

Такі структурні частини проекту як зміст, вступ, основна частина, висновки, перелік використаних літературних джерел, додатки не мають порядкового номеру.

Номер параграфу позначають арабською цифрою з крапкою, а після цього у цьому ж рядку друкують його назву.

Підрозділи нумеруються в межах розділу: «1.,1, 1.2, тощо.», тобто перший та другий підрозділ першого параграфу, причому крапка проставляється і між цифрами і після останньої, а далі в тому ж рядку подається назва підрозділу.

Робота відкривається титульним листом, на якому послідовно вказується: назва університету, факультету, кафедра, тема роботи, прізвище, ім'я, по батькові студента, спеціальність, номер навчальної групи, посада, вчений ступінь і вчене звання викладача, місто і рік написання роботи.

За титульним листом розміщується зміст роботи, в якому послідовно вказується вступ (без номера), назви параграфів і підрозділів (з відповідною нумерацією), висновки (без номера), список використаних джерел (без номера), додатки (без номера). Навпроти кожного елемента змісту зазначаються номери сторінок його розташування у змісті реферату.

Важливу інформаційну роль у тексті роботи відіграє бібліографічний апарат — посилання на джерела й літературу, а також список джерел.

Кожне висловлювання, положення, статистичний матеріал, які цитуються, слід обов'язково підтвердити посиланням на джерела.

Для того, щоб грамотно оформити посилання, студентам необхідно дотримуватися таких положень.

При написанні реферату посилання на джерела дають змогу відшукати документи і перевірити достовірність відомостей про цитування документа, дають необхідну інформацію щодо нього, допомагають з'ясувати його зміст, мову тексту, обсяг. Посилатися бажано на останні видання публікацій.

Посилання в тексті реферату на джерела слід зазначати порядковим номером за переліком посилань, виділеним двома квадратними дужками, наприклад, «... у працях [1-7]...».

Коли в тексті реферату необхідно зробити посилання на складову частину чи конкретні сторінки відповідного джерела, можна наводити посилання у виносках, при цьому номер посилання має відповідати його бібліографічному опису за переліком посилань.

Приклад: цитата в тексті: «... незважаючи на пріоритетне значення мовних каналів зв'язку між діловими партнерами, ні в якому разі не можна ігнорувати найбільші канали передачі інформації [6, с. 84]».

Відповідний опис у переліку посилань:

6. Ананьев Б. Г. О человеке как объекте и субъекте воспитания / Б. Г. Ананьев // Избран. психол. труды / под ред.: А. А. Бодалева, Б. Ф. Ломова, И. В. Кузьмина. – М., 1980. – Т. 2. – С. 82–90.

Бібліографічний опис складають безпосередньо за друкованим твором або виписують з каталогів і бібліографічних покажчиків повністю без пропусків

будь-яких елементів, скорочення назв т.ін. (при цьому враховують відповідність бібліографічного опису вимогам чинного міжнародного стандарту ГОСТ 7.1-84, за винятком вимог Изм. N8 4 (ІПС №2 2001)). Завдяки цьому можна уникнути повторних перевірок, вставок пропущених відомостей.

Джерела можна розміщувати одним із таких способів: у порядку появи посилань у тексті, в алфавітному порядку прізвищ перших авторів або заголовків, у хронологічному порядку.

Відомості про джерела, включені до списку, необхідно давати відповідно до вимог міжнародних і державного стандартів з обов'язковим наведенням назв праць.

### **Приклади бібліографічного опису та оформлення посилань, запису джерел у списку використаної літератури**

1. Абдугулов М. А. Эстетическое самовоспитание будущих учителей музыки в системе профессиональной подготовки : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Абдугулов Мусабек Алешаевич ; Киев. ун-т им. Т. Г. Шевченко. – К. : [Б. и.], 1994. – 173 с.

2. Абдуллина О. А. Общепедагогическая подготовка в системе высшего педагогического образования / О. А. Абдуллина. – К. : Просвещение, 1990. – 141 с.

3. Агрессия и психическое здоровье / под. ред.: Т. Б. Дмитриевой, Б. В. Шостаковича. – К. : Изд-во «Юрид. центр Пресс», 2002. – 464 с.

11. Олійник Ю.С. Порівняльний аналіз виникнення та подальшого розвитку тестування у деяких країнах світу [Електронний ресурс] // Режим доступу: [http://www.rusnauka.com/12\\_kpsn\\_2010/Pedagogica/63601.doc.htm](http://www.rusnauka.com/12_kpsn_2010/Pedagogica/63601.doc.htm).

### **Розділ V. Тематика індивідуальної роботи (рефератів)**

1. Справжня цінність тренерської філософії.
2. Стили тренерської роботи та вплив різних стилів на спортсменів.
3. Лідерство у діяльності тренера.
4. Етичний кодекс тренера.
5. Виховання характеру спортсмена - важливий обов'язок тренера.
6. Характер та гідна спортивна поведінка.
7. Гендерні відмінності спортсменів.
8. Основні проблеми комунікації, з якими стикаються тренери.
9. Підвищення мотивації спортсменів шляхом постановки мети.
10. Позитивна та превентивна дисципліна.
11. Темперамент і характер у фізичному вихованні і спорті.
12. Особливості застосування коригуючої дисципліни тренером.
13. Особливості навчання спортсменів з використанням ігрового методу.
14. Три етапи формування технічних навичок та роль тренера на кожному етапі.

15. Чотири етапи ефективного навчання технічним навичкам.
16. Принцип організації гарного тренування за Райнером Мартенсом.
17. Мотив і мотивація у фізичному вихованні і спорті.
18. Мотиви і потреби, види мотивів.
19. Тактика та тактичні навички у спорті.
20. Фактори впливу на ухвалення тактичних рішень.
21. Особливості навчання тактичним навичкам.
22. Основні правила силових та м'язових тренувань.
23. Принципи фізичної підготовки.
24. Основи фізіології енергетичних систем організму.
25. Оцінка та моніторинг енергетичної підготовки.
26. Основи м'язової підготовки.
27. Коли і що має їсти спортсмен перед змаганнями, під час змагання та після його завершення.
28. Управління командою тренером.

## **Розділ VI. Перелік типових питань з дисципліни “Професійна майстерність тренера”**

1. Особливості тренерської філософії.
2. Стилi тренерської роботи та вплив різних стилів на спортсменів.
3. Лідерство у діяльності тренера.
4. Етичний кодекс тренера.
5. Виховання характеру спортсмена важливий обов'язок тренера.
6. Характер та гідна спортивна поведінка.
7. Гендерні відмінності спортсменів.
8. Основні проблеми комунікації, з якими стикаються тренери.
9. Підвищення мотивації спортсменів шляхом постановки мети.
10. Позитивна та превентивна дисципліна.
11. Темперамент і характер у фізичному вихованні і спорті.
12. Особливості застосування коригуючої дисципліни тренером.
13. Особливості навчання спортсменів з використанням ігрового методу.
14. Три етапи формування технічних навичок та роль тренера на кожному етапі.
15. Чотири етапи ефективного навчання технічним навичкам.
16. Принцип організації гарного тренування за Райнером Мартенсом.
17. Мотив і мотивація у фізичному вихованні і спорті.
18. Мотиви і потреби, види мотивів.
19. Тактика та тактичні навички у спорті.
20. Фактори впливу на ухвалення тактичних рішень.
21. Особливості навчання тактичним навичкам.
22. Основні правила силових та м'язових тренувань.
23. Принципи фізичної підготовки.
24. Основи фізіології енергетичних систем організму.

25. Оцінка та моніторинг енергетичної підготовки.
26. Основи м'язової підготовки.
27. Коли і що має їсти спортсмен перед змаганнями, під час змагання та після його завершення.
28. Управління командою тренером.
29. Що означає управління ризиками у застосуванні до тренера.
30. Десять правових обов'язків тренера.

## **Розділ VII. Список літератури до курсу «Професійна майстерність тренера»**

### **Методичне забезпечення**

1. Основи професійної освіти: Підручник / М.В. Руденко, Р.А. Калениченко, Г.В. Капосльоз, Г.Л. Корчова. – К.: КНУБА, 2018. – 615 с.
2. Руденко М.В., Смірнов В.М.; Калениченко Р.А., Гаврилюк В.О. Психолого-педагогічне забезпечення навчально-виховного процесу: Навч. посібник / В.М. Смірнов; М.В. Руденко, Р.А. Калениченко, В.О. Гаврилюк. – К.: КНУБА, 2014. – 432 с.
3. Загальна психологія: навчальний посібник / авторський колектив; за заг. ред. Р. А. Калениченка, О. Г. Льовкіної, І. О. Петухової. – Ірпінь: УДФСУ, 2020. – 554 с.

### **Базова**

1. Rainer Martens. Successful coaching. - 4th ed. United States: Human Kinetics, 2013. 443 p.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.
3. В.М. Костюкевич Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

### **Допоміжна**

1. Гавердовский Ю.К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 8. – С. 12-20.
2. Гірник А.М. Основи психопедагогіки: Навч. посібник для ад'юнктів (аспірантів), слухачів ФПК, викладачів вузів, рекомендований Міністерством освіти України. – К.: КВГІ, 1996. – 136 с.
3. Гуськов С.И. Спортивный маркетинг. – К.: Олимпийская литература, 1995. –296 с.
4. Келлер В.С. Деятельность спортсмена в вариативных конфликтных ситуациях. – Киев: Здоров'я, 1977.
5. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

6. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. – К.: Здоров'я, 1986. – 208 с

#### **14. Інформаційні ресурси**

1. <http://library.knuba.edu.ua/>
2. <http://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3058>
3. <https://uni-sport.edu.ua/content/biblioteka-3>
4. <https://uni-sport.edu.ua/>
5. [psy.net.ru](http://psy.net.ru)
6. <https://npu.edu.ua/kontakty-npu/adresy-i-telefony/instytut-fizychnoho-vykhovannia-ta-sportu>
7. <http://www.ldufk.edu.ua/>

Навчально-методичне видання

Методичні вказівки  
до вивчення курсу “Професійна майстерність тренера”  
для студентів  
спеціальності 017 “ Фізична культура і спорт ”,  
галузі знань  
01 Освіта/Педагогіка

Укладачі: КАЛЕНИЧЕНКО Руслан Арсенович  
НАУМЕЦЬ Євген Олександрович

Комп'ютерне верстання